

7تعليقات لموازنة نمط الحياة

حافظ على مواعيد نوم صحية

تعد دورة استعادة النشاط التي تنشط عندما تنام من أهم الطرق التي خُلق جسمك لينتفع بها على نحو طبيعي للتخلص من الضغط.



النوم

نصيحة: اعمل على وضع نظام حياة يعزز الراحة. عند اقتراب موعد النوم، تجنب الأضواء الساطعة من شاشات الهاتف والكمبيوتر.

أوجد حيزًا لاستعادة الاحتياطات المعرفية والوجدانية

كلنا نحصل على زيادة الانتباه والقدرة الإبداعية العالية والقدرة الوجدانية عند أخذ فترات راحة أثناء اليوم وفي نهاية الأسبوع على حد سواء.



أخذ فترات راحة

اعتبر عقلك سيارة غالية الثمن وامنحه الوقود الممتاز

يؤثر النظام الغذائي على عمل المخ والحالة المزاجية.

تؤثر الأغذية المصنعة والأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر المكرر سلبيًا على تنظيم الجسم للأنسولين وتزيد الالتهاب.



التغذية

نصيحة: حاول التقليل من الأطعمة جاهزة التصنيع والسكر في نظامك الغذائي لمدة أسبوعين أو ثلاثة وراقب ما تشعر به!

العقل السليم في الجسم السليم

ترتبط ممارسة التمارين الرياضية المعتادة بنمو خلايا المخ في أجزاء المخ المسؤولة عن الذاكرة وتنظيم الحالة المزاجية وتحليل التهديدات السياقية. وتوضح الدراسات حدوث تحسينات مميزة في الحالة المزاجية عند ممارسة تمارين رياضية لمدة 20 دقيقة في اليوم فقط.



ممارسة

الانشغال بالتحديات

إن القدرة على التكيف مع المشكلات مع حب المعرفة والتكيف مع الظروف الجديدة ميزة كبيرة في الحياة. ويعد وضع الأهداف الواقعية والاعتراف بالأخطاء والابتعاد عن الأحقاد وطلب المساعدة خطوات مهمة نحو المشاركة التكيفية.



مشكلة

احرص على التعافي الضغط الذي تسببه لك المهام التي تضعف نشاطك

ابحث عن مخارج ممتعة أو خلاقة. ادخل عالمًا خياليًا أو التحق بفريق رياضي أو انغمس في مشروع فني، فكل هذه الطرق يمكن أن تجعل من الترويح عادة أسبوعية.



التنشيط

أنفق في الأمور المهمة

تشير الدراسات المتواترة إلى أن الاستثمار في العلاقات وقضاء الوقت في الأمور التي لها قيمة عميقة أو مغزى عميق يساعد الناس في تجاوز التحديات. فكلنا نريد الترابط وتحقيق الأهداف المنشودة.



الاستثمار

المراجع

- Meerlo, P., Sgoifo, A., Suchecki, D. (2008). Restricted and disrupted sleep: Effects on autonomic function, neuroendocrine stress systems and stress responsivity. *Sleep Medicine Reviews*, 12: 197-210.
- Ariga, A., & Lleras, A. (2011). Brief and rare mental breaks keep you focused: Deactivation and reactivation of task goals preempt vigilance decrements. *Cognition*.
- Kiecolt-Glaser, J. K. (2010). Stress, food, and inflammation: Psychoneuroimmunology and nutrition at the cutting edge. *Psychosomatic Medicine*, 72(4): 365-369.
- Forcier, K., et al. (2006). Links between physical fitness and cardiovascular reactivity and recovery to psychological stressors: A meta-analysis. *Health Psychology*, 25(6): 723-739.
- Eskreis-Winkler, L., Shulman, E. P., Beal, S. A., & Duckworth, A. (2014). The grit effect: Predicting retention in the military, the workplace, school and marriage. *Frontiers in Psychology*, 5.
- Eschleman, K. J., Madsen, J., Alarcon, G., & Barella, A. (2014). Benefiting from creative activity: The positive relationships between creative activity, recovery experiences, and performance-related outcomes. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 87: 579-598.
- Prati, G., & Pietrantonio, L. (2009). Optimism, social support, and coping strategies as factors contributing to posttraumatic growth: A meta-analysis. *Journal of Loss and Trauma: International Perspectives on Stress & Coping*, 14(5): 364-388.